

# 2024年度生涯学習センター講座

事前申込要 / 各講座受講料1,000円 ※各講座毎のお申込みが必要です



## 高齢者の睡眠について



7/18 (木) 10時~11時

講師：長砂 順子 (看護学部 教授)

皆さんは、ご自分の睡眠に満足されていますか？  
人生の1/3が眠っている時間とされていますが、  
経済協力開発機構(OECD)の調査によると、日本は  
先進国の中で睡眠時間が最も少ないといわれています。  
本講座にご参加いただき、睡眠について一緒に  
振り返りましょう。

## 転ばぬ先の杖 (体操)

10/31 (木) 10時~11時

講師：松山 旭 (看護学部 講師)

歩くことは自然な動作ですが、その裏には重要な筋肉が活動しています。どの筋肉が関係しているのかを知り、鍛えることで筋力の低下を防ぎ、安全で健康的な歩みにつながります。

この講座を通してどこを鍛えるか、そして座ってできる簡単な体操を一緒に学び、健やかな毎日への第一歩を踏み出しましょう。

※動きやすい服装、水分補給ができるように準備ください



会場

日本福祉大学東海キャンパス

(愛知県東海市大田町下浜田1071番 ※名鉄太田川駅より徒歩約5分)

※半田キャンパスではございませんので、ご注意ください。

※東海キャンパスには駐車場がございません。公共交通機関をご利用ください。

申込方法

ネットでの申込

<https://www.netnfu.ne.jp/lec/reserve/>

郵送・FAXでの申込

裏面の受講申込書に記入の上、お申し込みください



## 【受講申込書】

フリガナ		性別※任意
氏名		
生年月日	<input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 <input type="checkbox"/> 令和	年 月 日生
住所	〒 ー	
電話番号		
メールアドレス		
本人以外の 緊急連絡先 電話番号		個人ID※過去受講経験のある方のみ
受講料割引対象者確認欄（該当に✓を記入）		
<input type="checkbox"/> 本学教職員 <input type="checkbox"/> 本学学生 学籍番号（      ）		
受講を希望する講座にチェックをしてください。		
<input type="checkbox"/> 高齢者の睡眠について      （講座ID：224114）		
<input type="checkbox"/> 転ばぬ先の杖（体操）      （講座ID：224115）		

## 【個人情報の取り扱いについて】

お預かりした個人情報は、講座運営上のご連絡および受講状況の管理、本学で実施される公開講座・研究協力等のご案内のみに使用させていただきます。

## 【お問合せ先】

日本福祉大学生涯学習センター（半田キャンパス）

住所：〒475-0012 愛知県半田市東生見町26-2

TEL：0569-20-0122      FAX：0569-20-0135

MAIL：h-team@n-fukushi.ac.jp

窓口時間：月曜～金曜の9:15～17:00 ※土・日・祝日、夏季・冬季等の本学所定期間は休館です。